



北大塚すくすくルーム主催

親子ピラティス



無料

日時：6月30日(金) 10時15分～11時

場所：北大塚すくすくルーム

対象：首が座った頃からハイハイ時期頃

定員：5名（先着順）

申込：電話にて受付

6月1日(木)より受付開始

持物：タオル、水分、動きやすい服装



【講師】大塚知美（FTP マットピラティスベーシックインストラクター）

～講師より～

ピラティスで日頃の育児で凝り固まった体も心もリフレッシュしませんか？

ピラティスで骨盤を安定させ、インナーマッスルにアプローチしていきます。

体と心を整え、疲れやすさ、肩こり、腰痛などを解消する効果も期待できます！

【予約先・問い合わせ】 小規模保育事業 北大塚すくすくルーム

☎ 03-3910-8533

住所 豊島区北大塚3-18-19